

PRBB Intervals Descripción del curso

1. **Nombre del curso** : Mindfulness - Introducción para científicos y personal de apoyo

2. **Fechas propuestas** : 12 y 15 de Diciembre 2023. De 9.30 a 13.30

3. **Idioma** : Español

4. **Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevante**

ANDRÉS MARTÍN ASUERO, PhD: Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como “PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente” (Ed. Planeta). Más info en www.esmindfulness.com y www.andresmartin.org

5. **Descripción general del curso (relevancia y contexto para el PRBB)**

Seminario de dos sesiones de media jornada presentando los beneficios de Mindfulness, una herramienta para desarrollar maestría personal y mejorar la gestión del tiempo por parte de científicos.

6. **Objetivo del curso**

Presentamos un programa experimental e interactivo, basado en el entrenamiento MBSR* de Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts. El objetivo principal es mejorar la eficacia personal mediante una mayor auto-conciencia o mindfulness, cultivando una actitud con la que “estar más presente” con aquello que está ocurriendo, conectando mejor con las oportunidades que acompañan a los desafíos que nos presenta el trabajo y la vida.

Las sesiones son en grupos reducidos (15 personas) y alternan momentos de silencio con otros de diálogo en grupo, usando la indagación apreciativa, para aprovechar la experiencia colectiva de cara a abordar los desafíos del trabajo científico.

En el programa introducimos técnicas formales de mindfulness como Contemplación, Meditación, Atención, en el cuerpo y en la mente, así como estrategias informales orientadas a mejorar la atención, la eficacia personal, la capacidad de influir en otros y la salud personal.

7. Objetivos de aprendizaje (que nuevos conocimientos, habilidades y/o actitudes adquirirán los participantes cuando realicen el curso?)

- Aprender mindfulness como desarrollo de auto-conciencia
- Explorar la percepción y las comunicaciones
- Comprender y aplicar los fundamentos de la gestión del tiempo

8. Métodos de aprendizaje

La metodología de cada sesión incluye una presentación, algunas dinámicas para conectar de forma experimental con los conceptos, y una reflexión en grupo basada en la experiencia. Además, se incluyen prácticas de técnicas Mindfulness y herramientas con aplicación directa para articular lo aprendido al día-a-día.

9. Grupo del PRBB al que va dirigido el curso (Científicos senior, predocs, postdocs, personal de gestión o administración, todos los residentes)

Todos los residentes

10. Número de participantes (máximo) 15

11. Horas totales de curso (Por favor especifica:

a) horas de curso con formador: 8h

b) horas de estudio personal: 3 - 5h

12. Distribución del curso (horas/días) 2 sesiones de 4 horas

13. Programa del curso (esquema de los temas que tratará el curso)

Se introduce el concepto de Conciencia Plena (mindfulness), como herramienta para mejorar la eficacia personal, mediante la dinámica de El terrícola. Seguidamente se tratan sobre los modelos mentales y la forma en la que se elaboran las creencias, explicando la “escalera de inferencia” una herramienta para mejorar la comunicación y evitar malentendidos. Posteriormente se trata los ladrones del tiempo y se presentan varias herramientas para ser más eficaces. El contenido está resumido en los siguientes puntos:

Jornada 1ª

- Qué es conciencia plena y como usar el Triángulo de la Atención
- El control de calidad del proceso mental
- Relajación y renovación mental, varias técnicas
- El valor de estar en la Zona

Jornada 2ª

- Evitando malentendidos con la Escala de Inferencia
- Comunicación eficaz con el modelo de Kantor de 4 Roles
- Distinguir lo urgente y lo importante con la matriz de Eisenhower.
- Evitar ladrones de tiempo con 7 hábitos de personas eficaces.
- Elaborar un plan de acción

14. Preparación previa al curso (hay algo que hayan de preparar los participantes antes del curso - lecturas, estudio on-line, pensar ideas, etc...?)

Lectura previa de un artículo de ciencia divulgativo.

15. Material que han de traer los participantes para el curso (ordenadores portátiles, etc...)

Ropa cómoda para poder tumbarse en el suelo

16. Lecturas/Audiovisuales/ páginas web o otros materiales relevantes para el curso

--